

## コパンスポーツクラブ岐阜 プログラムスケジュール (2025年5月)

更新:2025/05/08(木)14:30

[illegible]

|       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 23:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

ご連絡事項

○参加プレートはフロントにご用意しております、お一人様1枚お取りいただきご参加ください。

○混雑緩和のため、全レッスン番号順でご入場いただきます(レッスン開始約10分前よりお呼びします)

○スポーツクラブが初めての方でも参加しやすいプログラム編成となっております。

コパンプログラム

コパンスポーツクラブ岐阜

|                                                                                 |                                                                 |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| ストレッチ・リラックス<br>身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお薦め。 | カロリー消費<br>有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。               | 筋力アップ<br>集中的に負荷をかけ、筋力及び筋持久力を高めるプログラム。かっこよく、きれいなスタイルを目指したい方にお勧め。 |
| 基礎体力向上<br>基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。スタジオレッスンが初めての方、久々に運動をする方にお薦め。                  | 体幹トレーニング<br>体幹を鍛えることで姿勢が良くなり、バランス感覚が向上され、健康的な美しい体を作り上げることができます。 | プールプログラム<br>水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお薦め。 |
| ご利用制限の時間帯<br>子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。                          |                                                                 |                                                                 |

| スタジオ       |             |                                                                                                                     |
|------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| プログラム名     | 区分          | 説明文                                                                                                                 |
| フラエクササイズ   | カロリー消費      | ゆったりと心地良いハワイアンミュージックにのせて、しなやかに踊ります。足腰を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。                                                        |
| ランミックス     | カロリー消費      | ラン中心のハイインパクトエアロビクスと自体重トレーニングで脂肪燃焼を促します。                                                                             |
| パワーヨガ      | ストレッチ・リラックス | 強度の高い動作も取り入れたヨガプログラムです。                                                                                             |
| ボディストレイン   | 体幹トレーニング    | 軽快な音楽に合わせ、バーベルを使ったエクササイズ！                                                                                           |
| 初中級エアロ     | 基礎体力向上      | 音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。                                                        |
| ボディメンテナンス  | 筋力アップ       | 脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラム。                                                                               |
| てくてくエアロ    | カロリー消費      | エアロビクスの動き（動作やリズム）を覚える、初めて行う方のレッスンです。エアロビクスを4つのパートに分けて週変わりで覚えていきます。                                                  |
| 体幹トレ       | ストレッチ・リラックス | ストレッチボールを使い、コリやハリをやわらげ、身体を本来あるべき状態に戻します。またお腹の奥にある小さな筋肉である、コアを鍛え、姿勢矯正する効果があります。                                      |
| ボールでピラティス  | ストレッチ・リラックス | ボールを使用し、ピラティスをおこないます。体の内側、外側を美しく引き締まったものにするクラスです。                                                                   |
| ボディストレイン   | 体幹トレーニング    | 軽快な音楽に合わせ、バーベルを使ったエクササイズ！                                                                                           |
| ウォーキング&アクア | プールプログラム    | プールの中を歩きながら体をほぐしたり軽く筋力アップをします。強度は自分で調節できます。ウォーミングアップとしてぜひご参加下さい。                                                    |
| FBX        | カロリー消費      | 心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。                                    |
| エクスプレスエアロ  | 基礎体力向上      | 様々なエロビクスの動きを楽しみます。                                                                                                  |
| SALSATION  | カロリー消費      | 世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレーニングです。                                                                                      |
| リフレッシュヨガ   | ストレッチ・リラックス | 呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。                                                           |
| るんるんアクア    | プールプログラム    | 水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。                                        |
| ZUMBA      | カロリー消費      | ラテン系の音楽とダンス系の音楽を融合して生まれたプログラムです。ステップやコンビネーションにこだわらずラテンのリズムで楽しく踊りましょう。                                               |
| リンバーボディ    | ストレッチ・リラックス | リンバーとは柔軟体操。フィットネス・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れたオリジナルメソッド。可動域を広げ体幹力UP・しなやかな美しい身体づくりを目指します                                        |
| リフレッシュヨガ   | ストレッチ・リラックス | 呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。                                                           |
| 子供スイミング    | ご利用制限の時間帯   | 子どもスクールの教室時間です。                                                                                                     |
| コア・リメイク    | 基礎体力向上      | 身体を支える軸ともいえる骨盤や脊柱。これらが歪み傾くと、関節の連携が乱れ、腰痛や肩こりなどの痛みを引き起こします。コア・リメイクは、柔軟性・筋力・バランス感覚を高め、身体に負担の少ない自然な骨格位置をキープしていくプログラムです。 |
| リトモス       | 基礎体力向上      | 11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？                                 |
| パレトン       | 基礎体力向上      | バレエやヨガの要素を取り入れたボディメイクエクササイズ。動作は穏やかですが、体幹はしっかり鍛えられます。                                                                |
| ビートボクシング   | カロリー消費      | ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。                                    |

